

敏感肌肤如何护理 皮肤科专家教你美美哒

花红柳绿、草长莺飞、绿意盎然……时下的春天美景里，四处一派欣欣向荣的景象。当有人趁着阳光正好，忙于赏花踏青时，也有人却对春天热爱不起来。为啥？因为，一到春天，他们的皮肤便会出现各种小问题，例如，瘙痒、玫瑰痤疮、带状疱疹等恼人的皮肤病。那么，如何打响“春季皮肤保卫战”？晋江市第二医院(安海医院，以下简称“安海医院”)皮肤科副主任医师、美容主诊医师齐统水提醒敏感性皮肤人群，应谨防春日皮肤病，避免各种触发因素、保护皮肤屏障，若有皮肤问题，建议要遵医嘱进行一定的物理治疗、光电治疗及药物治疗。



谨防春日皮肤病

敏感性皮肤和玫瑰痤疮，你分清了吗？“在日常门诊中，我发现很多人分不清敏感性皮肤和玫瑰痤疮。我来给大家总结一下二者的主要区别，供大家参考。”作为中国整形美容协会医美与艺术分会注射美容与微整形艺术专委会委员、中国整形美容协会中医美容分会理事，齐统水医生在美容护肤方面有独到的见解及深入的研究。齐统水医生解析说，首先，从症状上来看，敏感性皮肤主要表现为刺痛、紧绷和灼热感，而玫瑰痤疮主要表现为灼热感、瘙痒、刺痛、紧绷感不明显。其次，从体征上来看，敏感性皮肤可以不伴有红斑，或者是暂时性一过性红斑，是可以自然消退的，而玫瑰痤疮是持续性红斑。这一点有明显的不同。紧接着，从肤色来看，玫瑰痤疮好发于肤色白者(皮肤光反应分型1-3型)，而各种肤色均可以发生敏感性皮肤。此外，年龄也有一定影响。敏感性皮肤在各个年龄段均可发生，而玫瑰痤疮好发于中年女性。

咱厝医生提出美妆建议

“当然，以上鉴别要点并不是绝对的。例如，玫瑰痤疮虽然多见于中年女性，但青年人甚至儿童也可发生。持续性红斑也可能是面部皮炎。患者的主观感觉不适也不是一成不变的，可能随着生活习惯、化妆品的使用、环境的改变而改变。”齐统水医生提醒大家，“主要是基于近几年玫瑰痤疮诊断被滥用的情况。很多人只要是脸红或潮红就被诊断为玫瑰痤疮，考虑不全面。”齐统水医生坦言，“我认为年龄因素、红斑是否持续和肤色是最重要的鉴别点。虽然年轻人也有患玫瑰痤疮的，但毕竟是少数。持续性红斑也有可能只是敏感性皮肤继发性皮炎。所以请记住，中年女性伴有灼热感的持续性面部红斑，这个基本上可以确诊是玫瑰痤疮。但如果是年轻女性，要详细询问病史，不要轻易下诊断。最后，大家要知道玫瑰痤疮的皮肤一定是敏感的，伴有皮肤屏障的破坏。治疗玫瑰痤疮不能只靠药物，一定要结合功效性护肤品，修复皮肤屏障，才能达到理想的疗效。我院皮肤科采用‘口服药物+功效性护肤品+光电技术’相结合治疗玫瑰痤疮，可取得满意的治疗效果。”

相关链接 安海医院皮肤科

目前，皮肤科配备副主任医师两名，现有设备包括超脉冲CO2点阵激光一台、红蓝光一台、高能红光一台、半舱UVB一台、微波治疗仪一台、高频电离子两型。该院皮肤科结合新型激光等光电技术手段，开展各种皮肤病及皮肤美容等诊疗新服务。

指导单位 晋江市卫生健康局 特约协办 晋江市第二医院(安海医院) 预约咨询电话:0595-85010626 地址:晋江市安海镇海八中路92号

晚餐如何吃 营养师有话说

晚餐过晚、晚餐营养过剩、晚餐吃太甜、常吃夜宵、晚餐饮酒多……如今，一日三餐中的晚餐似乎成为很多人每天最重要的一顿饭。这种“补偿式晚餐”吃多了，要小心惹上一身病。

提醒:晚餐多食易致病

“补偿式晚餐”习惯不可取

近日，市民白心如在朋友圈发了一条心情，她感慨道“想要减肥，决定减肥。于是，早餐黑咖啡，午餐鸡蛋玉米，晚餐十个饿了么骑士即将抵达……”记者了解发现，在紧张的工作、快节奏的生活模式下，时下越来越多的人习惯于晚餐多食的模式。有的是因为白天忙碌，午餐虽为正餐，但无太多时间安心用餐；有的是因为晚上有聚餐，饮食避免不了；有的是觉得白天忙了一天，所以想精心准备晚餐，于是就就容易吃好吃多，甚至吃太多甜食以期换取好心情……实际上，这种饮食习惯并不科学，模式也不健康。

国家二级营养师lindy提醒:晚餐后一般活动量较小，晚餐过晚的话，没有多长时间就要就寝，所以不宜多食，应该建立清淡饮食的习惯。多食或过于油腻的饮食，往往会成为致病的原因。晚餐过多易导致肥胖。晚餐吃得过饱，血糖和血液中氨基酸及脂肪酸的浓度就会增高，从而促使胰岛素大量分泌；而人们晚上一般活动又少，热能消耗很低，多余的热量在胰岛素的作用下大量合成脂肪，逐渐使人发胖。因此，中老年人晚餐宜清淡，晚餐摄入的热量不应超过全天总热量的30%，这对于防止和控制肥胖有益。

尿酸与晚餐太晚有关。lindy介绍，人体排尿高峰一般在饭后4-6小时，而晚餐吃得过晚，人们大都不再进行活动就上床睡觉。因此晚餐后产生的尿液就会全部滞留在尿路中，不能及时排出体外，这样，尿路中尿液的钙含量也就不断增加，久而久之就会形成结石。

深沪镇卫生院常态化开展心理门诊 咨询热线:13959969028

基本公共卫生服务便民宣传 晋边医讯

本报讯 失眠应该怎么办?深沪镇卫生院心理睡眠障碍门诊来帮你!这份攻略请查收。据了解,深沪镇卫生院医疗门诊针对慢性疾病伴发失眠、重大手术后失眠、更年期失眠、青少年节律性失眠、老年人失眠等进行个体化评估和提供治疗方案。目前,常态化开展心理门诊,门诊医生有晋江市第三医院医疗服务部副部长、医务科副科长兼精神科主任陈雷(擅长抑郁症、焦虑症、失眠等精神心理疾病的诊治)、晋江市第三医院病区主任、中级心理治疗师倪清碧(擅长焦虑症、抑郁症、睡眠障碍、青少年情

绪障碍诊治,对心理治疗特别是家庭治疗、正念认知等治疗有独到见解)、晋江市第三医院精神科主治医师骆静萍(主要从事精神分裂症、双相情感障碍、神经症和睡眠障碍的诊治)、晋江市第三医院精神科主治医师傅钦远(擅长精神分裂症、心境障碍等疾病的诊治)、晋江市第三医院精神科主治医师高财源(擅长精神分裂症、双相情感障碍等疾病的诊治)。



亲子驿站

欢乐陶艺DIY 大人小孩乐开怀



双手提升、挤压、舒展等动作中,创造出形状各异的陶泥作品。与此同时,现场还有捏泥巴环节,只见小朋友把桌上的泥巴搓成面条状,然后再把一根根面条盘起来。“妈妈,你看这是面条水杯。”“爸爸,我要把泥巴捏成汤圆。”……活动现场,小朋友七嘴八舌地说道。不一会儿,各式各样的陶艺作品展现在大家眼前,有的小朋友更是在家长的陪同下,对自己的陶艺作品上色。小朋友与父母齐心协力完成陶艺制作,收获制作陶艺的乐趣。

家长感言

安海实验幼儿园小班施瀚祺家长:这次陶艺活动很不错,既让小朋友学到很多陶艺知识,也让他们动手体验制作陶艺的乐趣。通过这次活动,孩子在捏、揉、搓、拉泥巴时,手、眼、脑并用,促进了左右脑的开发,提升了孩子艺术审美。总而言之,这次活动小朋友玩得非常开心,值得称赞。安海实验幼儿园中班苏沐家长:这次陶艺体验活动,让小朋友增长了见识,同时也增强了他们的动手能力。这次活动,让平时忙碌于工作和生活的家长放慢脚步,与孩子一起感受泥土的芬芳,造就一段美好快乐的亲子时光。

走进牛奶基地 共享甜蜜时光

本报讯 为了丰富亲子家庭的周末生活,日前,晋江经济报亲子驿站组织苗苗中心幼儿园、东石中心幼儿园走进长富牛奶(安海馆)参观牛奶基地,制作纸杯蛋糕,共享周末甜蜜时光。活动还未开始,长富牛奶(安海馆)就已经聚集了众多参与活动的亲子家庭,他们都满心期待着一同感受甜蜜时光。可爱的小朋友迅速穿好围裙,看到桌上的蛋黄、面粉、打蛋器等材料,他们个个都表现得特别兴奋。接下来,由长富牛奶工作人员向小朋友示范了蛋糕的制作流程,并讲解制作中的注意事项。紧接着,小朋友开始大显身手,有的小朋友很认真地用硅胶棒搅拌鸡蛋,有的小朋友则是跟家长一起发力搅拌鸡蛋,整个场面热闹又温馨。每个制作过程都认真、非常投入,在家长的帮助下,食材瞬间变成一件件精美的“艺术品”。不一会儿的工夫,小朋友的纸杯蛋糕都做好啦!当一盘盘蛋糕送进烤箱的时候,大家都很期待。没过一会儿,香味扑鼻,一个个杯子蛋糕出炉啦!连空气都是幸福甜蜜的味道。活动在充满幸福感的香甜味中圆满结束,小朋友把自己亲手制作的蛋糕装进



袋子里,带回家和家人一起分享!还有的小朋友意犹未尽地品尝着蛋糕和长富牛奶,相当开心。最后,长富牛奶为每个参与活动的小朋友送上一份伴手礼(巴氏鲜奶和酸奶),小朋友脸上洋溢着开心的笑容。

本版由本报记者吴清华、唐淑红 通讯员叶璇旋采写

安海实验幼儿园 开展党风廉政主题活动

本报讯 为了带领全体师幼了解先烈英雄事迹,传承红色基因,日前,晋江市安海实验幼儿园党支部联合晋江市安海实验幼儿园团支部与全体师幼开展了党风廉政建设主题教育活动。当天,安海实验幼儿园总、分园全体师幼在国旗下举行了主题升旗仪式。为了让幼儿更好地了解清明节,总、分园各班教师组织集中教育活动,通过动画、讲故事、谈话等形式,让幼儿知道清明节的习俗,了解我们的美好生活来之不易;组织幼儿学习《扫墓歌》并亲自动手用皱纹纸制作了花圈,为祭扫革命烈士纪念馆做准备。另外,该园总、分园全体师幼1200余人在党支部书记、园长颜秀贵的带领下怀着无比崇敬的心情,来到晋江市革命烈士陵园祭扫革命烈士墓。颜秀贵表示,通过本次主题活动,安海实验幼儿园总、分园全体师幼接受了一次深刻的爱国主义教育,共同深切缅怀革命先烈,萌发了幼儿对革命先烈的崇敬与敬仰,进一步认识到今天的幸福生活来之不易。



小小“警察”初体验

在监控室里,看到电脑屏幕上的画面,小朋友很激动。随后,该警务站的民警为小朋友介绍警械八件套。在民警的帮助下,小朋友还与这些装备来了一次亲密接触。大家兴奋不已,都忍不住上去摸一摸、试一试。值得一提的是,现场还有“警察抓小偷”环节,只见民警利用手上的器械,身手敏捷地将“小偷”按倒在地。看到警察叔叔英勇“抓小偷”,小朋友拍手称赞,并表示自己长大后也要当警察,一起保护更多小朋友。现场气氛十分热烈,不少家长更是拿出手机拍照记录美好瞬间。东石钻石海岸幼儿园的吴荣哲告诉记者,此次亲子驿站组织小朋友走进警务室的活动,非常有意,小朋友从小有个警察梦,经常在家里玩警察抓小偷游戏,通过这次活动不仅认识不同警用装备,还观看一场“警察抓小偷”情景剧,非常不错。



晋江市第五实验幼儿园 举行健康宣教活动

本报讯 为助力孩子健康快乐成长,日前,晋江市第五实验幼儿园举行“健康副园长”聘任仪式暨“党建+”邻里中心义诊健康宣教活动。当天,该园园长尤希凡向陈康卫生院副院长陈玉章颁发聘任书。现场陈康中心卫生院杨火燃副主任医师开展《小儿推拿常规保健手法及小儿急救》知识讲座。杨医生用通俗易懂的语言、图文并茂的方式向在场的家长讲授了小儿推拿常规保健及小儿异物卡喉的急救知识,受到在场人员的一致好评。为了让家长进一步了解育儿保健知识,陈康中心卫生院医师团队还入园开展义诊健康宣教活动。义诊项目包括儿科、五官科、口腔科等。活动现场,医生们耐心、认真地倾听家长们提出的问题,并一一解答。尤希凡表示,学园要在专家的指导下,全面提升学园应对突发公共卫生事件的能力,应急管理能力和健康管理能力,带动提升广大师生应对突发事件的自救互救能力。